

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi (daya lentur) merupakan sebuah istilah yang relatif baru dalam khasanah psikologi, terutama psikologi perkembangan (Desmita, 2010). Secara bahasa resiliensi merupakan istilah bahasa inggris yang berasal dari kata "*recilience*" yang berarti daya pegas, daya kenyal atau kegembiraan. Resiliensi secara psikologi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk merespon secara fleksibel atau kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif. Menurut Tugade dan Fredrickson (2004) terdapat individu yang mampu bertahan dan pulih dari situasi negatif secara efektif sedangkan ada individu lain yang gagal karena mereka tidak berhasil keluar dari situasi yang tidak menguntungkan, kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau setelah mengalami tekanan yang berat dikenal dengan istilah resiliensi.

Resiliensi adalah kemampuan individu dalam mengatasi tantangan hidup serta mempertahankan kesehatan dan energi yang baik sehingga dapat melanjutkan hidup secara sehat. Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi ketika dihadapkan dengan hal yang serba salah (Reivich & Shatte, 2002).

Menurut Siebert (2005), resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan terbesar yang mengganggu dan berkelanjutan dengan

mempertahankan kesehatan dan energi yang baik ketika berada dalam tekanan yang konsisten sehingga mampu bangkit kembali dari kemunduran.

Werner & Smith (dalam Anggraeni, 2008) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas untuk secara efektif menghadapi stres internal berupa kelemahan-kelemahan, maupun stres eksternal, misalnya penyakit, kehilangan, atau masalah dengan keluarga.

Berdasarkan definisi yang dipaparkan tersebut, maka dapat digambarkan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang harus dimiliki seseorang untuk menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan, serta belajar untuk memperoleh elemen positif dari kondisi yang tidak menyenangkan tersebut.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek dari resiliensi, aspek-aspek tersebut adalah :

a. Pengaturan emosi

Pengaturan emosi diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur emosi sehingga tetap tenang meskipun berada dalam situasi di bawah tekanan.

b. Kontrol terhadap impuls

Kontrol terhadap impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan impuls atau dorongan-dorongan dalam dirinya, kemampuan mengontrol impuls akan membawa kepada kemampuan berpikir yang jernih dan akurat.

c. Optimisme

Optimisme berarti individu memiliki kepercayaan bahwa segala sesuatu akan menjadi lebih baik. Individu mempunyai harapan dan kontrol atas kehidupannya.

d. Kemampuan menganalisis masalah

Kemampuan menganalisis masalah pada diri individu dapat dilihat dari bagaimana individu dapat mengidentifikasi secara akurat sebab-sebab dari permasalahan yang menimpanya.

e. Empati

Empati merupakan kemampuan individu untuk bisa membaca dan merasakan bagaimana perasaan dan emosi orang lain.

f. Efikasi Diri

Efikasi diri mewakili kepercayaan individu bahwa individu mampu untuk mengatasi segala permasalahan disertai keyakinan akan kekuatan yang dimiliki untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut.

g. Pencapaian

Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup pula keberanian seseorang untuk mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya.

3. Faktor-faktor Resiliensi Individu

Grotberg (dalam Hawabi, 2011) mengemukakan faktor-faktor resiliensi yang diidentifikasi berdasarkan sumber-sumber yang berbeda. Ada 3 istilah yang diungkapkannya yakni : a) Istilah *I Am* digunakan untuk kekuatan dalam diri pribadi individu. b) Istilah *I Have* digunakan untuk dukungan eksternal dan sumber-sumbernya. c) istilah *I Can* digunakan untuk kemampuan interpersonal. Faktor-faktor yang dapat menggambarkan resiliensi pada individu adalah :

a. *I Am*

Faktor *I Am* merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri, seperti perasaan, tingkah laku dan kepercayaan yang terdapat dalam diri seseorang. Faktor *I Am* terdiri dari beberapa bagian yaitu:

- 1) Bangga pada diri sendiri; individu tahu bahwa mereka adalah seorang yang penting dan merasa bangga akan siapakah mereka itu dan apapun yang mereka lakukan atau akan dicapai. Individu itu tidak akan membiarkan orang lain meremehkan atau merendahkan mereka.
- 2) Perasaan dicintai dan sikap yang menarik; Individu pasti mempunyai orang yang menyukai dan mencintainya. Individu akan bersikap baik terhadap orang-orang yang menyukai dan mencintainya. Bagian yang lain adalah dipenuhi harapan, iman, dan kepercayaan. Individu percaya ada harapan bagi mereka, serta orang lain dan institusi yang dapat dipercaya.

- 3) Mencintai, empati, *altruistic*; ketika seseorang mencintai orang lain dan mengekspresikan cinta itu dengan berbagai macam cara. Individu peduli terhadap apa yang terjadi pada orang lain dan mengekspresikan melalui berbagai perilaku atau kata-kata. Individu merasakan ketidaknyamanan dan penderitaan orang lain dan ingin melakukan sesuatu untuk menghentikan atau berbagi penderitaan atau memberikan kenyamanan.
- 4) Mandiri dan bertanggung jawab; Individu dapat melakukan berbagai macam hal menurut keinginan mereka dan menerima berbagai konsekuensi dan perilakunya.

b. *I Have*

Faktor *I Have* merupakan bantuan dan sumber dari luar yang meningkatkan resiliensi. Sumber-sumbernya adalah memberi semangat agar mandiri, dimana individu baik yang independen maupun masih tergantung dengan keluarga, secara konsisten bisa mendapatkan pelayanan seperti rumah sakit, dokter, atau pelayanan lain yang sejenis.

Role Models juga merupakan sumber dari faktor *I Have* yaitu orang-orang yang dapat menunjukkan apa yang individu harus lakukan seperti informasi terhadap sesuatu dan memberi semangat agar individu mengikutinya. Sumber yang terakhir adalah mempunyai hubungan.

c. *I Can*

Faktor *I Can* adalah kompetensi sosial dan *interpersonal* seseorang.

Bagian-bagian dari faktor ini adalah:

- 1) Mengatur berbagai perasaan dan rangsangan dimana individu dapat mengenali perasaan mereka, mengenali berbagai jenis emosi, dan mengekspresikannya dalam kata-kata dan tingkah laku namun tidak menggunakan kekerasan terhadap perasaan dan hak orang lain maupun diri sendiri. Individu juga dapat mengatur rangsangan untuk memukul, kabur, merusak barang, atau melakukan berbagai tindakan yang tidak menyenangkan.
- 2) Mencari hubungan yang dapat dipercaya dimana individu dapat menemukan seseorang misalnya orang tua, saudara, teman sebaya untuk meminta pertolongan, berbagi perasaan dan perhatian, guna mencari cara terbaik untuk mendiskusikan dan menyelesaikan masalah *personal* dan *interpersonal*.
- 3) Sumber yang lain adalah keterampilan berkomunikasi dimana individu mampu mengekspresikan berbagai macam pikiran dan perasaan kepada orang lain dan dapat mendengar apa yang orang lain katakan serta merasakan perasaan orang lain.
- 4) Bagian yang terakhir adalah kemampuan memecahkan masalah. Individu dapat menilai suatu masalah secara alami serta mengetahui apa yang mereka butuhkan agar dapat memecahkan masalah dan bantuan apa yang mereka butuhkan dari orang lain.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescentia* yaitu remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa.” Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa (Hurlock, 1980).

Istilah *adolescence* pada saat ini, mempunyai arti lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini diungkapkan oleh Piaget (dalam Hurlock, 1980) mengatakan bahwa masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.

Menurut Rumini dan Sundari (2004) masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Hal senada diungkapkan oleh Santrock (2003) bahwa remaja (*adolescent*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional.

Berdasarkan definisi yang dipaparkan tersebut, maka dapat digambarkan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak dan masa dewasa dengan rentang usia antara 12-22 tahun, dimana pada masa tersebut terjadi proses pematangan baik itu pematangan fisik maupun psikologis.

2. Ciri-ciri Masa Remaja

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Menurut Santrock (2012), masa remaja adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang dimulai dari rentang usia sekitar 10-12 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18-22 tahun. Pada remaja, wilayah-wilayah dalam lapangan psikologinya masih terus berkembang dan pagar-pagarnya masih belum kuat. Lewin (dalam Sarwono, 2008) memandang diri seseorang sebagai bagian dan termasuk di dalam lapangan psikologi, bercampur dengan hal-hal yang berada di luar dirinya. Dengan kata lain diri dan dunia luar adalah suatu keutuhan, suatu gestalt. Menurut Santrock (2003), Masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis.

Menurut Zulkifli (2002), ada beberapa ciri- ciri remaja yang harus diketahui diantaranya adalah :

1) Pertumbuhan fisik

Pada masa ini pertumbuhan fisik mengalami perubahan dengan cepat, lebih cepat dibandingkan masa anak dan masa dewasa. Perkembangan fisik mereka jelas terlihat pada tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, otot- otot

tubuh berkembang pesat sehingga anak kelihatan bertubuh tinggi, tetapi kepalanya masih mirip dengan anak-anak.

2) Perkembangan seksual

Tanda-tanda perkembangan seksual pada remaja laki-laki diantaranya :

- a. Alat produksi spermanya mulai memproduksi
- b. Pada lehernya menonjol buah jakun yang membuat nada suaranya menjadi pecah
- c. Diatas bibir dan sekitar kemaluannya mulai tumbuh bulu- bulu (rambut)

Sedangkan tanda-tanda perkembangan seksual pada remaja perempuan diantaranya :

- a. Mengalami menstruasi atau datang bulan
- b. Dipermukaan wajahnya mulai timbul jerawat
- c. Buah dadanya mulai besar
- d. Pinggulnya mulai melebar
- e. Pahanya membesar.

3) Cara berpikir kausalitas

Remaja sudah mulai berpikir yang menyangkut sebab- akibat. Jadi dia sudah mulai kritis dalam berpikir segala sesuatu, sehingga ia mulai berani melawan pendapat orang dewasa.

4) Emosi yang meluap-luap

Keadaan emosi remaja masih labil karna erat hubungannya dengan keadaan hormon. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka dari fikiran yang realistis.

5) Mulai tertarik pada lawan jenisnya

6) Menarik perhatian lingkungan

Masa ini mulai mencari perhatian dari lingkunganya, berusaha mendapatkan status dan peranan.

7) Terikat dengan kelompok

Remaja dalam kehidupan sosial sangat tertarik pada kelompok sebayanya sehingga tidak jarang orang tua dinomorduakan sedangkan kelompoknya di nomor satukan.

C. Dampak *Broken Home* terhadap Perkembangan Remaja

1. Pengertian *Broken Home*

Menurut Chaplin (2005), *broken home* adalah menggambarkan keluarga yang retak, tanpa kehadiran salah satu dari kedua orangtua yang disebabkan karena meninggal, perceraian atau meninggalkan keluarga. Ulwan mengatakan bahwa yang dimaksud dengan keluarga *broken home* adalah keluarga yang mengalami disharmonis antara Ayah dan Ibu. *Broken home* adalah kurangnya perhatian dari keluarga atau kurangnya kasih sayang dari orang tua sehingga membuat mental seorang anak menjadi frustrasi, brutal dan susah diatur (dalam Sujoko, 2011).

Menurut Gerungan (2009), keluarga tidak utuh dapat dilihat dari 3 aspek: (1) Tidak adanya ayah atau ibu atau keduanya, (2) ayah dan ibu jarang pulang ke rumah karena tugas dan hal lain yang terjadi secara berulang-ulang, (3) orangtua yang hidupnya bercerai.

Broken home diartikan dengan kondisi keluarga yang tidak harmonis dan tidak berjalan layaknya keluarga yang rukun, damai, dan sejahtera karena sering terjadi keributan serta perselisihan yang menyebabkan pertengkaran dan berakhir pada perceraian. Keluarga yang mengalami perpecahan (*broken home*) dapat dilihat dari dua aspek: (1) keluarga itu terpecah karena strukturnya tidak utuh sebab salah satu dari kepala keluarga itu meninggal atau telah bercerai, (2) orang tua tidak bercerai akan tetapi struktur keluarga itu tidak utuh lagi karena ayah atau ibu sering tidak dirumah, dan atau tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang lagi. Misalnya orang tua sering bertengkar sehingga keluarga itu tidak sehat secara psikologis. Dari keluarga yang digambarkan diatas, akan lahir anak-anak yang mengalami krisis kepribadian, sehingga perilakunya sering salahsuai. Mereka mengalami gangguan emosional dan bahkan *neurotic*. (Willis, 2009)

Broken home yang dimaksudkan pada penelitian ini adalah: (1) kondisi keluarga tidak berjalan dengan rukun, damai dan sejahtera karena sering terjadi keributan serta perselisihan, (2) kondisi keluarga yang strukturnya tidak utuh lagi (perceraian).

2. Dampak *Broken Home* pada Remaja

Menurut Cole (dalam Naqiyaningrum, 2007), kondisi keluarga *broken home* yang mengalami perceraian dapat menyebabkan anak kehilangan minat belajar, menarik diri dari lingkungannya, merasa marah dan tidak yakin pada dirinya sendiri menyangkut cinta, pernikahan, dan keluarga.

Hasil penelitian Indarsari (2012), menyatakan bahwa *broken home* dapat mengakibatkan antara lain:

- a. *Academic Problem*, seseorang yang mengalami *broken home* akan menjadi orang yang malas belajar, dan tidak bersemangat serta tidak berprestasi.
- b. *Behavioural Problem*, mereka mulai memberontak, kasar, masa bodoh, memiliki kebiasaan merusak, seperti mulai merokok, minum-minuman keras, judi dan lari ketempat pelacuran.
- c. *Sexual problem*, krisis kasih mau coba ditutupi dengan mencukupi kebutuhan hawa nafsu.
- d. *Spiritual problem*, mereka kehilangan *father's figure* sehingga Tuhan, pendeta atau orang-orang rohani hanya bagian dari sebuah sandiwara kemunafikan.

D. Kerangka Berfikir

Perkembangan zaman saat ini menuntut ayah dan ibu untuk bekerja ekstra karena pertumbuhan ekonomi dan kebutuhan-kebutuhan finansial yang semakin meningkat. Tuntutan pemenuhan kebutuhan finansial tersebut menjadikan ayah

dan ibu tidak lagi berperan sebagai orangtua yang berperan dalam memberikan pendidikan dasar bagi anak-anaknya karena kesibukan dalam bekerja sehingga anak kurang mendapatkan perhatian orangtuanya. Kesibukan orangtua dalam bekerja ini sangat berpotensi melahirkan banyak permasalahan, salah satunya adalah fenomena keluarga yang mengalami perpecahan (*broken home*).

Broken home diartikan dengan kondisi keluarga yang tidak harmonis dan tidak berjalan layaknya keluarga yang rukun, damai, dan sejahtera karena sering terjadi keributan serta perselisihan yang menyebabkan pertengkaran dan berakhir pada perceraian (Willis, 2009). *Broken home* yang dimaksudkan pada penelitian ini adalah: (1) kondisi keluarga tidak berjalan dengan rukun, damai dan sejahtera karena sering terjadi keributan serta perselisihan, (2) kondisi keluarga yang strukturnya tidak utuh lagi (perceraian).

Hasil penelitian Sudirman (2011) menyatakan bahwa salah satu lingkungan yang berpotensi timbulnya banyak stres yaitu pada anak yang tinggal dengan keluarga *broken home*. Hal tersebut dikarenakan banyaknya perubahan yang terjadi bagi individu tersebut mulai dari perubahan lingkungan, hilangnya figur lekat, perubahan kebiasaan dan lain-lain. Hasil penelitian Ulya (2010) menyatakan bahwa subyek yang mengalami *broken home* telah mengalami penurunan dalam minat belajar. Penurunan minat belajar tersebut dapat dilihat dari mudahnya dia putus asa dalam mengerjakan sesuatu terlebih pada masalah pelajaran, malas mikir (tidak mau berusaha dulu), tidak tekun dalam mengerjakan tugas, serta dapat dikuatkan dari merosotnya nilai sekolah subyek pasca mengalami *broken home*.

Dari beberapa hasil penelitian mengenai keluarga pecah, dapat disimpulkan bahwa keluarga pecah (*broken home*) banyak yang berdampak buruk terhadap remaja karena keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan remaja yang sedang mengalami masa transisi.

Meskipun demikian, tidak semua remaja mengalami dampak buruk dari *broken home*. Hal itu karena adanya kemampuan dari dalam diri seseorang untuk bangkit dari kondisi yang tidak menyenangkan dan menjadikan kondisi tersebut sebagai kekuatan atau pemicu untuk berubah ke arah yang lebih baik atau yang lebih dikenal dengan istilah resiliensi.

Hasil penelitian Anggraeni (2008) mengatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang harus dimiliki seseorang untuk menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan, proses tetap berjuang untuk bangkit kembali dari tekanan hidup, serta belajar dan mencari elemen positif dari lingkungannya meskipun didapatkan melalui resiko-resiko yang berat.

Novianti (2006) menambahkan bahwa resiliensi adalah daya tahan seseorang yang digunakan untuk mengatasi tekanan-tekanan. Remaja dikatakan resilien jika remaja memiliki kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, kemampuan memecahkan masalah, mandiri serta memiliki kepekaan pada tujuan dan masa depannya.

Selanjutnya Manara (2008) mengatakan bahwa Individu yang resilien dapat mampu pulih kembali (*bounce back*) setelah mengalami kondisi yang sulit. Setelah mengalami dan mampu untuk berhadapan kondisi yang sulit, individu akan mengalami peningkatan kualitas dan kemampuan diri.

Dari pemaparan hasil penelitian dari peneliti-peneliti sebelumnya mengenai resiliensi, dapat diketahui bahwa resiliensi adalah kemampuan individu dalam bertahan, berjuang, dan bangkit kembali dari tekanan hidup, masalah-masalah, dan berusaha menjadi individu yang positif dalam menghadapi segala permasalahan.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian mengenai resiliensi dan *broken home*, peneliti sangat tertarik untuk mengetahui gambaran remaja dalam bertahan, berjuang dan bangkit kembali setelah menghadapi masalah-masalah dan tekanan hidup sebagai seorang anak yang mengalami perpecahan keluarga (*broken home*). Untuk mengetahui hal tersebut, peneliti tertarik menelitinya dalam sebuah judul penelitian ilmiah yaitu resiliensi pada remaja yang mengalami *broken home*.